

9月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>614kcal</td><td>740kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.2g</td><td>28.6g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>18.7g</td><td>21.6g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	614kcal	740kcal	たんぱく質	24.2g	28.6g	脂 質	18.7g	21.6g	1 焼きそば 中華スープ きなこプリン 牛乳	2 ごはん 根菜のみそ汁 さばのみそ煮 水菜のいそ和え 牛乳	3 タコス風サンド (コッペパン・タコミート) えびボールスープ イタリアンサラダ 牛乳	4 遊ぶたのカレーライス まくべつ産のトウモロコシ 牛乳
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	614kcal	740kcal															
たんぱく質	24.2g	28.6g															
脂 質	18.7g	21.6g															
赤	～おもに体をつくる食べ物	豚肉 豆腐 きなこ 牛乳	油揚げ みそ さば ハム のり 牛乳	豚肉 大豆 青大豆 えび 魚のすりみ チーズ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	～おもに体の調子を整える食べ物	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし たけのこ にら 長ネギ 干しいたけ	大根 人参 ごぼう 長ネギ もやし 水菜	玉ねぎ トマト 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 とうもろこし												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べ物	焼きそばメン 油 ごま油 でん粉 砂糖	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油	パン 手亡豆 金時豆 油 砂糖 イタリアンドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 はちみつ												
	7 切り干し大根のまぜごはん 厚揚げのみそ汁 焼き春巻き 牛乳	8 みそラーメン チーズはんぺんフライ ぶどうゼリー 牛乳	9 親子丼 わかめのみそ汁 ピリカラきゅうり 牛乳	10 黒糖パン コンソメスープ ポークビーンズ ラーメンサラダ 牛乳	11 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご 海そうサラダ 牛乳												
赤	油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳	豚肉 みそ はんぺん チーズ 牛乳	卵 とり肉 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 とり肉 もずく ハム ひじき くわかめ こんぶ 牛乳												
緑	いんげん 人参 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ 長ネギ	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ 長ネギ きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ つきこんにゃく たけのこ しいたけ キャベツ												
黄	ごはん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 春雨 春巻きの皮	ラーメン ごま油 油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん 麦 砂糖 でん粉	パン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 バター ラーメン ごまドレッシング ごま油	ごはん じゃがいも 油 でん粉 砂糖												
	14 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご 粉ふきいも 牛乳	15 スープスパゲッティ ハムサラダ ベビーチーズ 牛乳	16 ごはん マーボーじゃが もやしの塩中華サラダ 牛乳	17 まるブランパン コーンスープ ミートローフ ミックスフルーツ 牛乳	18 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ キムチ風味サラダ 牛乳												
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	豆腐 豚肉 みそ とり肉 牛乳	ベーコン 豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	わかめ 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳												
緑	大根 人参 長ネギ 玉ねぎ パセリ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ 人参 黄桃 みかん バイン ナタデココ	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ にら												
黄	ごはん パン粉 油 じゃがいも 砂糖	スパゲッティ バター 油 小麦粉 砂糖 イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 油 塩中華ドレッシング	パン 小麦粉 バター 砂糖 油	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮												
	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ミルクパン クリームシチュー チキンナゲット コーンサラダ 牛乳	25 ○おつきみ給食○ さつまいもごはん すまし汁 とりのから揚げ 十五夜ゼリー・ジョア												
赤				ウインナー とり肉 牛乳	とり肉 卵 ジョア												
緑				玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし	大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ												
黄				パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 イタリアンドレッシング でん粉	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ゼリー												
	28 こぎつねごはん じゃがいものみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳	29 かしわうどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳	30 ごはん 長いものみそ汁 いわしの梅煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳	今月の地場産品 ぶたにく たまねぎ じゃがいも はくさい とうもろこし ながいも だいこん													
赤	とり肉 油揚げ 厚揚げ みそ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳	とり肉 小魚 牛乳	厚揚げ みそ いわし ハム 牛乳														
緑	枝豆 人参 玉ねぎ キャベツ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	長ネギ もやし きゅうり 梅干し														
黄	ごはん 砂糖 油 じゃがいも しゅうまいの皮	うどん じゃがいも ごまドレッシング 砂糖 でん粉	ごはん 長いも オリーブオイル 砂糖														

**9月4日(金)は
まくべつの恵み給食**
今月は、忠類で育てられた
遊ぶたを使ったカレーライスと、
まくべつ学園の3年生が育てた
トウモロコシが登場します！
今回のトウモロコシは、
ドルチェドリームという黄色と
白色の粒が混ざった品種で、
生でも食べられるくらいやわら
かく、甘みがあるのが特徴です。
遊ぶたのうまみたっぷりの
カレーライスと一緒に
ぜひ味わってくださいね！

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。

【今月の食育目標:スポーツと食事について知ろう】
スポーツに必要な持久力・筋力・瞬発力をつけるためには、栄養バランスのよい食事が大切です。

給食センターでは、給食補助調理員を募集しています。
詳しくは町ホームページを参照してください。
問い合わせ先: 忠類学校給食センター(01558-8-2582)



↑町ホームページ